



Name: Ursula Mai-Witzel

Aktive Zeit : Seit 1998

Sparte: Turnen

Gruppenleitung Wirbelsäulengymnastik
in der Aula der Grundschule Aligse

Mein Name ist Ursula Mai-Witzel, ich bin seit 1998 als Übungsleiterin im Bereich "Wirbelsäulengymnastik" für den SF Aligse tätig.

Wir turnen jeden Mittwoch in 2 Gruppen von 17:30 - 18:15 Uhr und 18:15-19:00 Uhr. In beiden Gruppen Turnen Frauen und Männer im Alter von 60-95 Jahren.

Bei uns herrscht in den Stunden stets eine heitere Stimmung, mit gerne mal einem Späßchen zum besten gegeben dennoch dabei stets konzentriert und mit Spaß an der Bewegung geturnt wird.

Pro Gruppe turnen zur Zeit 6-12 Teilnehmer. Unser Programm beinhaltet zum Beginn der Stunde lockernde Aufwärmungen mit Musik. Es folgen mit unterschiedlichen Stundenschwerpunkten Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungsübungen und natürlich darf die Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung besonders der Rumpf- und Rumpfumgebenden Muskulatur nicht fehlen. Pezzibälle sowie Handgeräte z.B. Therabänder, Brasils, Tennis-Noppenbälle nehmen wir gerne als Intensivierung und Motivation mit dazu.

Der Abschluss bilden Lockerung, Dehnung und Entspannung.

Wir freuen uns immer auf neue und interessierte Mitturner. Sie sind herzlich eingeladen und können direkt zu einer der Turnstunden kommen.

Ganz liebe Grüße von Ursel und den Wirbelsäulengymnastikgruppen

Eure Ursula Mai-Witzel

.